

■ 医療機関

医療機関で診察を受けるときは、マイナンバーカード※を必ず持つていきます。症状に応じた科のある医療機関に行きます。診察時間は医療機関によって異なりますので、前もって確認しておくと良いでしょう。大きな病院ではかなり待たされることがあります。

医療機関では、まず、受付でマイナンバーカードと診察券を提示します。次に、問診票が渡されますので、今の病気の状況や、今までかかった重い病気やアレルギーの有無などについて書きます。外国語で診察できるところは限られていますので、注意してください。

※マイナンバーカードの保険証利用には、登録が必要です

◇マイナンバーカードの健康保険証利用について

<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukuninn.html>

◇医療情報ネット(ナビ)

(日本語・中国語・韓国語のみ)
各医療機関の診察時間や受診できる内容、外国語で受診できるところは、医療情報ネット(ナビ)で検索することができます。

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/aS2300/initialize>

◇診察時に役立つ多言語問診票

多言語で翻訳した問診票を下記のホームページで公表しています。質問用紙に記入し、病院に持つて行ってください。

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇日本を安心して旅していただくために -具合が悪くなったとき-(観光庁)

外国人が病院に行つたときの基本的な応答、症状などを多言語で紹介しています。

英語、中国語、韓国語

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

■ Medical Institutions

You must bring your My Number Card* with you when you seek medical care at a medical institution. You should go to a medical institution with a department that matches your symptoms. Examination times may differ according to medical institution, so it's a good idea to confirm them ahead of time. You may have to wait for a considerable amount of time at large hospitals.

At the medical institution, present your My Number Card and patient registration card to the reception. You will receive a medical questionnaire, so please fill it out regarding your current illness, previous serious illnesses, and whether you have allergies. Please be aware that few institutions offer examinations in foreign languages.

※You must register to use your My Number Card as an insurance card.

◇To use your My Number Card as an insurance card

<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukuninn.html>

◇Medical Information Net (Navi)

(Japanese,Chinese,Korean)

Please use the Medical Information Net (Navi) to find out about the medical institution's consultation hours, departments, and to search for institutions that have foreign language support.

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

◇ Multilingual medical questionnaires (useful for examinations)

Medical questionnaires translated into a number of foreign languages are available on the following website. Please fill in the answer sheet and bring it with you to the hospital.

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇ For safe travel in Japan

- when you feel sick- (Japan Tourism Agency)

Basic medical information including disease names are introduced here in a variety of languages.

English, Chinese, Korean

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

◇千葉県外国人相談

がいこくご しんきつ ちか びょういん しょうかい
外国語で診察できる近くの病院を紹介してもらえます。

電話: 043-297-2966

えいご ちゅうごくご しやくごくご かんこくご い か い い い い
英語、中国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、韓国語、ネパール語、タイ語、ポルトガル語、インドネシア語、ロシア語、ヒンディー語

げつようび きんようび
月曜日～金曜日

こぜん 9:00～12:00、午後1:00～4:00

(年末年始、祝日は休み)

■ 医療保険

病気やけがをしたときに、医療費の自己負担を軽くするため、日本では公的な医療保険に必ず加入しなければなりません。公的医療保険には、勤務先で加入する健康保険（被用者保険）、75歳以上等の方が加入する後期高齢者医療制度、他の公的医療保険制度に加入していない全ての住民の方を対象とした市町村等の国民健康保険の3種類があります。

この他、任意に加入できる保険として、民間の医療保険などもあります。

◇健康保険

健康保険（被用者保険）は、会社などで働く人が加入します。事業所が健康保険の適用を受けていない場合は、国民健康保険に加入します。

保険料は毎月の給料から差し引かれ、本人と事業主が50%ずつ負担します。保険医療機関でマイナ保険証や資格確認書等を提示すると医療費の一部（年齢や所得に応じて10%～30%）を払うだけで診療を受けることができます。

詳しいことは、健康保険（被用者保険）にご加入の方はお勤め先の担当部署へ、問い合わせてください。

◇Chiba Consultation Service

This service will introduce a hospital nearby where you can be examined in a foreign language.

Telephone: 043-297-2966

English Chinese, Spanish, Tagalog, Vietnamese, Korean, Nepalese, Thai, Portuguese, Indonesian, Russian, Hindi

Monday to Friday

9:00 am - 12:00 pm, 1:00 pm - 4:00 pm

(Except for the year-end and New Year Holidays and other public holidays)

■ Medical Insurance

In Japan, you must enroll in medical insurance to reduce the burden of medical expenses if you become sick or injured. There are three types of public health insurance: the Employee's Health Insurance System which you enroll in through your place of employment, the Advanced Elderly Medical Service System for those who are 75 and above, and the National Health Insurance plan for the rest of the population, which you enroll in at your city, ward, or town hall. In addition, you may also choose to enroll in a private health insurance plan.

◇Employer's Health Insurance Plan

You are enrolled in the Employee's Health Insurance System when you begin working, for example at a company. If your place of work does not offer the Employer's Health Insurance Plan, you can enroll in the National Health Insurance plan.

The insurance premium is deducted from your monthly salary. You and your employer each pay 50%.

If you present your My Number Card and Certificate of Qualification card at the medical institution covered by insurance, you will only have to pay part of the medical fees (10-30% depending on your age and income).

For more information on your Employee's Health Insurance, please contact the relevant department in your place of employment.

◆国民健康保険

3か月を超えて在留する外国人の方で、健康保険（→P.34）に加入していない人は、国民健康保険（※75歳以上は後期高齢者医療）に加入することになります。

国民健康保険は、住民登録した市町村の窓口で在留カード等の在留資格を確認できるものを提示して申請します。

保険料は収入と扶養家族数で決まります。保険料は市町村の窓口又は銀行、郵便局、コンビニエンスストアなどで支払います。口座振替にすることもできます。

保険医療機関で診察を受けるときにマイナ保険証や資格確認書等を提示すれば医療費の一部（年齢や所得に応じて10%～30%）を払うだけで診療を受けることができます。

子供が生まれたときには出産育児一時金が支給されます。

健康診断、予防接種、出産などの費用は保険診療の対象ではありません。

また、故意の事故や犯罪などにより病気やケガをしたときは保険給付の対象となりません。国民健康保険の加入や脱退の手続き、また、資格の内容に変更等（①住所や世帯主、氏名が変わった時、②他の公的な医療保険に加入した時、または脱退した時等）があった場合は、14日以内に市町村の窓口に届け出してください。

■ 介護保険

寝たきりや認知症などで介護が必要になった時に、利用者の選択で、介護サービスを受けることができる制度です。

65歳以上の人と40歳から64歳までの公的医療保険に加入している人は、介護保険に加入しなければなりません。

介護サービスを利用するには、住所を有する市町村役所へ申請をし、介護の必要度について認定を受けることが必要です。介護費用は、原則と

◆National Health Insurance

Foreigners who reside in Japan for three months or longer and who are not enrolled in the Employee's Health Insurance System, will enter into the National Health Insurance System (or the Advanced Elderly Medical Service System for those who are 75 years old and above). Apply for the National Health Insurance System by showing your residence card or another document proving your status of residence at the city or town hall that your address is registered under. Your insurance premium is determined based on your income and number of dependents. Pay your insurance premiums at your city or town hall, the post office, or convenience stores. You can also pay by automatic bank transfer.

If you present your My Number Card and Certificate of Qualification card at the medical institution covered by insurance, you will only have to pay part of the medical fees (10-30% depending on your age and income).

If you give birth, you will receive a lump-sum birth allowance. Expenses for procedures such as physical examinations, immunizations, and childbirth are not covered by the National Health Insurance Plan. The National Health Insurance System also does not cover illnesses or injuries from intentional accidents or criminal acts you commit. Please notify your city or town hall within 14 days to enter into or leave the National Health Insurance System, or when there has been a change in the qualification information (i. change in address, head of household, or name, ii. when entering into or exiting another public medical insurance).

■ Insurance for Elderly Care

People who are bedridden or suffering from dementia can receive the nursing care service by their wishes under this system.

People who are 65 years of age or older, and people who are 40 to 64 years of age and are enrolled in Public Health Insurance, are required to enroll in the Insurance for Elderly Care plan.

To use nursing care services, you are required to apply to the city, ward, or town hall in your place of residence, and to have your need for care authorized. In principle, you pay 10% of all

して全費用の1割が自己負担となります。
サービスの内容、費用、保険料等については、
市区町村役所の介護保険担当までお問い合わせ
ください。

■ 健診(検診)

生活習慣病を防ぐには、食生活や運動不足などに注意するとともに、定期的に健康診断を受けることが大切です。
40歳以上の人々は居住地の市区町村役所が行って
いる基本健康診査を受けることができます(ただし、
職場で受診している人は除きます)。
また、がん検診は女性が20歳から、男性は40歳か
ら居住地の市区町村役所が行っている検診を受
けることができます。
費用や受診方法などは市区町村役所に問い合わせ
ください。

■ 母子健康手帳

妊娠したときは、各市区町村役所の窓口に妊娠の届出をしてください。母子の健康を記録する「母子健康手帳」と健康診査受診票などの入った別冊が交付されます。この手帳は、各種健康診査や出産の際にも必要となります。
詳しいことについては、各市町村役所にお問い合わせください。

・公益財団法人母子衛生研究会

母子衛生研究会では英語・ハングル・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語の10言語版の母子健康手帳を販売しています。(一冊880円と送料)

東京都千代田区外神田2-18-7

電話: 03-4334-1188

月曜日～金曜日

午前9:00～12:00、午後1:00～午後5:00

https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/

costs for nursing care.

For more information about services, costs, insurance premiums, etc., please contact the Insurance for Elderly Care staff at your city, ward, or town hall.

■ Medical Examinations

To prevent lifestyle diseases, it's important to have regular health examinations in addition to making sure to eat a healthy diet and get sufficient exercise.

People 40 years of age and older can undergo a basic physical examination offered by the city, ward, or town hall of the place of residence.(excludes those who receive examinations through their place of work).

Furthermore, females from 20 years of age, and males from 40 years of age may undergo cancer screening offered by the city, ward, or town hall of their place of residence.

For more information about costs and how to apply, please contact your city, ward, or town hall.

■ Mother and Child Health Handbook

If you are pregnant, please submit notification of your pregnancy to your city, ward, or town hall. You will receive the "Mother and Child Health Handbook" to be used to record health information about you and your child, and a separate booklet containing various health examination coupons. This handbook is required when you receive various health examinations and when giving birth. For more information, please contact your city, ward, or town hall.

・Mothers' and Childrens' Health and Welfare Association

The Mothers' and Childrens' Health and Welfare Association sells copies of the Mother and Child Health Handbook in 10 languages including English, Korean, Chinese, Thai, Tagalog, Portuguese, Indonesian, Spanish, Vietnamese, and Nepalese. (One copy: ¥880 plus shipping)

Sotokanda, Chiyoda-ku 2-18-7, Tokyo

Tel: 03-4334-1188

Mon - Fri 9:00am - 12:00 pm, 1:00 pm - 5:00 pm

<https://hanbai.mcfh.or.jp/faq/purchase/en>

■ 予防接種

◇ 子どものための予防接種

子どものための予防接種は、日本では無料で受けすることができます。病気ごとに定められた接種期間があるので、期間内に忘れずに接種しましょう。

日本での予防接種は、外国と違う場合がありますので、日本に来た時や、本国に戻る時は母子健康手帳などの記録をみて、各市区町村役所か小児科のある病院に相談しましょう。

◇ 外国旅行の前の予防接種

海外で感染症にかかる为了避免、外国へ旅行する場合、予防接種を受けることが必要となることがあります。

厚生労働省検疫所FORTH や各大使館で必要な情報を確認してください。

・厚生労働省検疫所 FORTH

海外の感染症の最新状況や、予防方法、予防接種が受けられる医療機関等を掲載しています。

<https://www.forth.go.jp>

※医療機関を探す

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

・成田空港検疫所

成田市古込字古込1-1

電話: 0476-34-2310

■ Immunizations

◇ Immunizations for children

Immunizations for children are given for no cost in Japan. Vaccination periods are different based on disease, so be sure to get immunized in a timely manner. Immunizations in Japan may differ from those in other countries, so please check your Mother and Child Health Handbook and other records or consult with your city, ward, or town hall or hospital with a pediatrics department when coming to Japan or returning to your own country.

◇ Immunizations for Overseas Travel

To prevent being infected by a contagious disease overseas, it is necessary to be immunized before traveling to a foreign country.

For necessary information, please check with Ministry of Health, Labor and Welfare Quarantine Station FORTH or embassy of your country.

・ Ministry of Health, Labor and Welfare Quarantine Station FORTH

The latest information on infectious diseases overseas, how to prevent them, and medical institutions where you can receive immunization.

<https://www.forth.go.jp>

※Search for a medical institution.

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

・Narita Airport Quarantine

Narita-shi, Furugome-Aza, Furugome1-1

Tel: 0476-34-2310